

北の灯り

第 44 号

健康生きがいづくり
アドバイザー
北海道協議会発行責任者
堀田幸男

題字 会員 塚本久二子（札幌市）



《張碓風景(小樽市)》 小川智 (公募白日会会友)

健 康・い き が い

『夢は列車で』

札幌市 藤巻 晴美

私は鉄道の旅が好きです。スピードや利便性は飛行機にかないませんが、途中下車の出来る気ままさもあります。

10数年前に北斗星で東京まで、更に新幹線に乗り換え京都まで行きましたが、変わる景色や通り過ぎる町並み、乗り降りする人々の様子など、列島を移動していることが実感できて旅情

もひとしおでした。

函館～札幌間の新幹線延長が実現したら、新幹線を乗り継ぎ九州まで、日本列島縦断の旅をすることが夢です。

実現には年数がかかります。

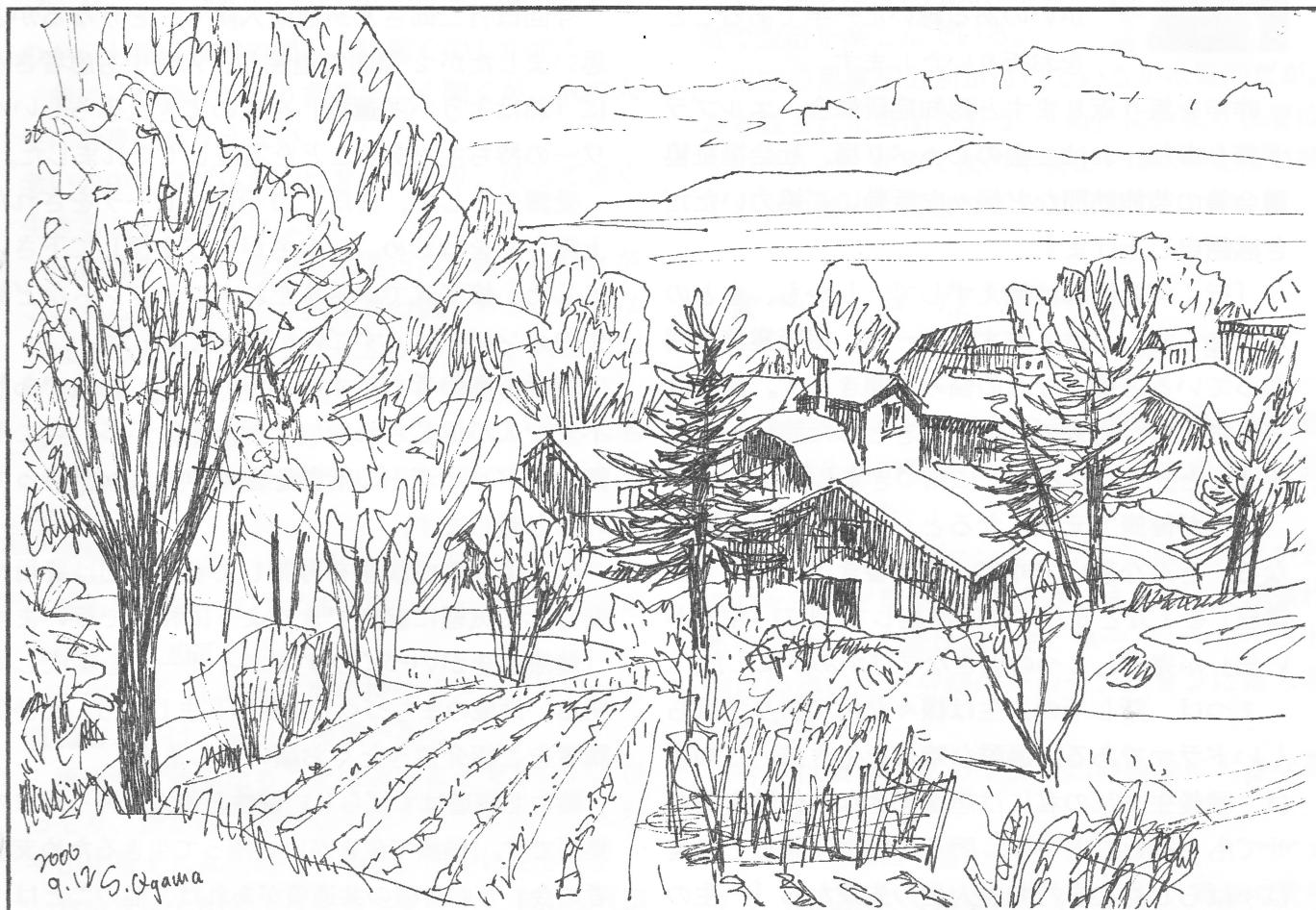
見果てぬ夢にならないように体力維持のため、軽い筋力トレーニングやウォーキングを続けています。

北の火打り

第 44 号

健康生きがいづくり
アドバイザー
北海道協議会発行責任者
堀田幸男

題字 会員 塚本久二子（札幌市）



《張碓風景(小樽市)》 小川智 (公募白日会会友)

健 康・い き が い

『夢は列車で』

札幌市 藤巻 晴美

私は鉄道の旅が好きです。スピードや利便性は飛行機にかないませんが、途中下車の出来る気ままさもあります。

10数年前に北斗星で東京まで、更に新幹線に乗り換え京都まで行きましたが、変わる景色や通り過ぎる町並み、乗り降りする人々の様子など、列島を移動していることが実感できて旅情

もひとしおでした。

函館～札幌間の新幹線延長が実現したら、新幹線を乗り継ぎ九州まで、日本列島縦断の旅をすることが夢です。

実現には年数がかかります。

見果てぬ夢にならないように体力維持のため、軽い筋力トレーニングやウォーキングを続けています。

★新年の挨拶

「生き生きした時代」を築こう！

あけましておめでとうございます。会員の皆様にはお変わりなく新年をお迎えになられたことと存じます。皆様にとって今年も生きがいのある輝いた一年であることをお祈りいたします。

昨年を振り返りますと認知症研修会、エルプラザ祭り参加、おはこ会のしゃべり場、社会福祉協議会等の芸能訪問など様々な活動にご協力いただき感謝申し上げます。

「行く河の流れは絶えずして、しかも、もとの水にあらず」とは、方丈記の一節。相談業務に関わっていると様々な人の悩みを聞きます。流れはさまざまだが過去の「生き生きとした時代」の話を聞くと元気になることに気づきました。

人々が健康で元気になると、街づくりも活発になる。そんな思いで昨年「聴き書きボランティア講座」を 1 月と 8 月の 2 回実施し 11 冊の「生きがい史」が完成し 2 つの大きな学びがありました。

1 つは、話し手の人生は様々な河でありすばらしいドラマである。過酷な時代を生き抜いた知恵は、戦後生まれの私には想像できない体験を聞かせてもらったことです。明るく謙虚に語るその姿はすばらしく心を打ち、人生の先輩から「一生の宝物」にしますと温かい言葉をもらい出来上がった本を見たご主人から「大したものを作ったなー」と言われたそうです。

2 つ目は、傾聴しながら本人の思いを文章にし、推敲を繰り返しながら本が出来上がった時の喜びは言葉に表せないグループワークの醍醐味を体験したことです。

20 代から 70 代の 4~5 人がグループとなり 50 ページ以上の「生きがい史」を作るのは至難の業でした。受講生のアンケートによると「非常に大変であった、しかし達成感がありすばらしい仲間を得た」との感想がありグループワークはチーム

代表 岡田 朋子

ワークの大切さを教えてくれました。

毎回、様々なアクシデントがありましたが実行委員長の齋藤さんを中心にスタッフの皆さん力を合わせ見事に解決して取り進めてくださいました。

今回は竹二郎さんが急遽入院し、どうなるかと思いましたが 2 週間で退院し、入院中も患者さんに「おはようハイ運動」を広めてきた恐ろしいパワーの持ち主であることを実証してくれました。

受講生として、また、10 分間スピーチをされた上野さんをはじめ 10 余名が学び支援して下さいました。修了式での玉すだれ・フラダンスなど健生のメンバーは「すごい」の一言でした。

若者も高齢者も話す相手がない、孤独であり不安で人が信じられないと訴える人が多い今こそ健生アドバイザーの活動を世の中の人々が待っていると感じます。

4 月より養成講座を再開します。今回は費用を安くして気軽に参加できるように札幌で行います。

「健康生きがいづくりアドバイザー」を養成して明るい地域のまちづくりに参加しましょう。ぜひ受講者をご紹介頂きたくお願ひ致します。

健生北海道はすばらしい個性と能力を持った方の集団です。「健康で生きがいを持って生きるため支那人の会」との目標の共通項があれば、他のことは一時棚上げにしても手をつないで大きな輪に致しましょう。健生のイベントや研修会の参加、企画提案・スタッフ・講師としてぜひご支援をよろしくお願ひいたします。

明けまして
おめでとうございます
今年もよろしくお願ひ致します



新年におもう一

★～還暦（干支）によせて★

札幌 澤井 正喜

「還暦」 全く意識しなかったが、気がつけばやがて暦を一巡する…。

ゴーギャンの「我々はどこから来て、どこへ行くのか」と言う永遠の問が心に重くのしかかる。

巷に「老後」という言葉をよく聞くが、人の人生に老後はありえない。

老いの中に逃げ込むのは甘えであり、決してよく生きることにはならない。

「還暦」とは今までとは違った、新たな日々がここから始まるという人生真っ盛りの日、いうならばその人の一生の長短にかかわらず、人生における分水嶺であり、赤色で飾ってもらったり、嬉々として諸施設の割引をしてもらい、自らも老いを認め、可愛い素直なお爺やお婆になることではない。

辿ってきた愚かしい人生をここより総括に入るための初日、私は「林住期」の一年生、そのように受け止めている。

干支は寅 しかし、虎の持つイメージに自分を重ねることは、随分と無理がある。

勇ましく強くなることはおおよそできない。ひっそり、静かに、弱々しく悲しく、しかし、しなやかに与えられた時を「静寂」の中に生きる。

自分を押し出すような人生よりも、そんな「退一步」もきっといいもの。

問われる人生観、よく生きることはよく死ぬこと



★～年女（還暦）によせて～★

札幌 水野 由恵

年女。しかも今回は暦が還る。

若い頃は60才の自分など、想像もつかなかつた。

そうなつた今、趣味にボランティアにと結構元気で生活を楽しんでいる。

相応の思慮や分別が付いているかは疑問だが。ふと残された時間を思う。「命」にあまり執着はないけれど、せめて次の年女まではこの生活が続くように願い、健康であるよう努力したい。

★～大きな夢～★

札幌 中島 寛子

一人暮らしになり早や8年、その間亡き夫の数多い転勤生活が習慣になってしまったのか、3回も引越しをした。

今話題の高齢者マンションに入居しようかと20ヶ所ほど見学して来たが、まだ一人で頑張れるのではと、今度は地下鉄 スーパーマーケット 病院等歩いて一分弱の今のマンションに落ち着いた次第です。

今年は寅年 私の干支 この機会に大きな夢を持つ事にした。

以前、会報にも書かいた「宇宙旅行」！！アメリカ（NASA）では2010年に一般人対象で費用が2千万\$（24億円）で実施予定との事。2020年頃には1万～1万5千\$（100万円前後）になる可能性もありそうです。

無理と思っていたのが、もしかしてその頃元気で生きていたら行けるのではと、老化現象も考えず舞い上がり状態が続いている。

きっと 今年の初夢は宇宙船に乗って青い地球を見ているかもしれない！！

幾つになっても夢を描いてみたい。

さあ、お金をためなくては。



健生クリスマス会



やがて街に流れるクリスマスソングを先取りし、一足早く 12 月 5 日（土）18 時よりサンプラザホテルにおいて 27 名が出席してクリスマス会が開催されました。

39 期・渡邊一栄さんの司会で幹事の紹介後、岡田朋子代表の挨拶から始まりました。



「早いもので今年も残すところわずかとなりました、皆様は今年一年を振り返って如何でしたでしょうか？

健生では先ず 2 月の新年会、聴き書きの製本を 2 回行いました。また 玉すだれフラダンスに於いては地域ボランティアとして活動し、しゃべり場では沢山の方が参加され大変喜ばれています。

9 月にはエルプラザ祭りに参加し、今年は内容の充実した一年であったと思います。

来年は 4 月から「健生アドバイザー養成講座」を再開致します、皆さんが友人・知人を一人でも二人でもお誘い下さったら嬉しく思います。

今年一年大変有難うございました、来年も宜しくお願ひ致します」



次に探究心絶えない最高齢の寺井友一さんが力強い開会の乾杯音頭をとられ、やがて次々並ぶ美酒と料理をいただきながら、歌あり・踊りあり手話ありと時を忘れて楽しみました。

近況報告では、

- ◆ 病気快復の長谷川竹次郎さんは人間が本来持っている自然治癒力について、
- ◆ 帯広から参加された(39 期)千葉よう子さんは 9 月開催のネンリンピックに寄せられた夢と其の成果について、
- ◆ 澤口成子さんの水彩画挑戦のお話などそのほかの方々も、健生会員ならではの意欲的な近況報告は自分自身の生き方を振り返る良い機会でもありました。



続いてのカラオケタイムでは、矢崎悦子さん扮する秋元順子はわざわざ買い求められたラメ入りの衣裳がピッタリで会場をわかせ、カラオケ大会にエントリーされた 13 名の方々がいずれ劣らぬのどを聞かせてくださいました。



熱唱する人々



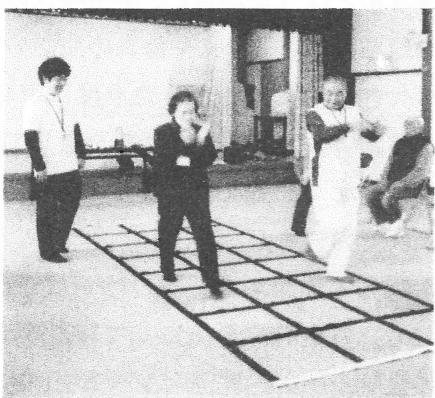
プレゼント
交換

最後は持ち寄りのプレゼントを輪になって廻しながら交換し、クリスマス会は和気藹々のなか名残を惜しみつつ、家守朋恵さんの一本じめで閉会となりました。お世話くださいました幹事の皆様有難うございました。 (取材 堀田・宮岸)

「ふまねっと」運動でご活躍中の 三岩澄子さんを訪ねて

皆さん！「ふまねっと」という運動を
ご存知でしょうか？

「ふまねっと」とは、一ますが 50 cm 四方の網のマスが縦 8 ます、横 3 ますの網を使った歩行機能改善、及び認知症予防のための運動です。



床に敷いた網を踏まないように、足を引っ掛けないように、ゆっくりと網をまたぎこしていくのです。普通の簡単な歩き方から頭を悩ませる難解な歩き方まで、100種類以上歩くパターンがあります。又、手拍子があったり、大勢で交差して歩くなどバリエーションも豊富に用意され、楽しくやみつきになり、中高年者にとって競う事のない体にやさしい運動です。

「次はどっちの足だっけ？」と頭を使うので失敗すればするほど盛り上がり、ワイワイと賑やかに笑う社交要素も重視した集団の運動なのです。

三岩澄子さんが「ふまねっと」運動に取り組んだきっかけは、45年間の仕事社会を終えて今後のライフワークは何をしようと自分探しをしている際に出会ったのが、この「ふまねっと」運動だったそうです。早速、資格を取得し現在は札幌の責任者として活き活きと輝いて指導されております。

取材をかねて私も 10 回参加してみましたが、「見る」と「やる」とでは大違い！！歩行機能と物忘れに不安を感じていた私は、すっかりとりこになっておりました。通う日ごとに参加者とのコミュニケーションが深まり、笑いが絶えません。

介護予防、認知症予防の運動としては最適だと

体感いたしました。皆さんも機会がありましたら、ぜひ参加して楽しんでみては如何でしょう！！

運動が苦手な方も大丈夫！養成講座もあり高齢者にとっては自分を活かせるボランティアとして、気楽に地域の仲間作りに一步踏み出してみませんか？

(問い合わせ先) NPO 法人 地域健康づくり
支援会ワンツースリー

札幌市北区北 23 条西 6 丁目 1-45 浜ビル 1 階

電話 011-747-5007

(取材 塚本 久二子)

北海道ろうきん社会貢献助成事業

ふれあい 傾聴ボランティア講座

聴き書き・手作り製本・修了式 報 告

8月 23 日より始まった「傾聴ボランティア講座」は、傾聴の様々な手法を学び駆使して、「世界でたった一冊の生きがい史」づくりを通して地域とのふれあい、生きがい活動を担う人を育成するものです。

9月中旬から 4 つグループに分かれ聞き書き編集作業を行い、11 下旬に印刷をして 28 日に製本、12 月 12 日に修了式を行いました。

(座学までは前号で報告済み)

北海道ろうきん社会貢献助成事業として行われたこの講座の後半は、健生のメンバーがスタッフとして各グループに入り、4~5名で聞き書きの実習を行いました。聴き取り回数は 4~5 回、起稿・編集・校正作業もそれぞれのグループで行い印刷にこぎつけ、一連の作業を体験しました。

11 月 28 日は「ちえりあ 陶芸室」で製本サークルの「紙魚の会」三人の講師の指導を受け 1 冊づつ製本をして作業を完成させました。

12 月 12 日、中央区民センターでの修了式では、健生北海道より修了証を授与。文章・編集指導の山口講師より「全冊 75 点以上の合格点」との講評がありました。

フラダンスや南京玉すだれの余興もあり、仕上げるまでの苦労話や完成の喜びにひたり楽しいひと時となりました。

話し手から「この一冊は、私にとっての宝物」との言葉が受講生・スタッフを元気づけました。

(報告 堀田幸男)

近況報告

札幌市 川辺 きよみ

新年明けましておめでとうございます。

早いもので「健康生きがいづくりアドバイザー」の仲間入りをさせて頂いてから 8 年がたっていました。仕事に追われなかなか健生の行事には参加できずにいましたが、今年からは出来るだけ時間を調整しながら参加したく思っております。よろしくお願いいいたします。



現在の私、年 (63 歳) にめげず益々活動範囲を広げ、市内と岩見沢と砂川、2 月から千歳を合わせて 15 ヶ所ほどの健康講座の講師として忙しく動き回っています。

内容は若石〔じやくせき〕(足もみ) 健康法をベースにヨーガ・ウォーキング等、とにかく身体に良い事を取り入れ『自分の健康は自分で守る!』をテーマに皆で元気に百歳を目指そう!!…と、張り切って、そして時々疲れながらも楽しんでやっています。

身体の不調な時はもとより、健康なうちから足もみ実践! が大事なのですが、中々現実はむつかしい様です。如何に生活の中に楽しく「足もみ」を馴染ませてもらえるか…と研究の日々を重ねております。

若石健康法の普及活動をコツコツとそのエリアを広げて行っていますが、一人での活動では限りがあります。一緒に活動をしてくれる仲間作りにも力を入れて行きたいと思っています。

2 年前より再度ヨーガの勉強を始め、昨年 8 月「インド中央政府公認ヨーガ講師」を取得し引き続きヨーガ療法士を目指し勉強中あと 2 年かかります。

インストラクター生活も今年で約 30 年になります。これからも生涯現役を目指し皆様の健康のお役に立てる事を願いながら、力を抜いて楽しくやって行きます。

平畠信夫さんを偲んで

札幌市 水沢 裕一

栗山のおっさんの訃報を聞き、1 週間経った今も正直信じられない。あの無邪気な笑顔・愛嬌・響きわたる声でまわりを和ませてくれた栗山のおっさんが…。大変寂しい気持ちです、今は心からご冥福をお祈り申し上げます。

平畠さんとはうまが合い、学生時代のこと・仕事・社会や地域のこと・趣味や毎日の生活のことなど話題に事欠きませんでした。会う度に声をかけていただきました。平畠さんとの会話を通じて、私は純粋・真面目・そして一途でロマンチストな平畠さんに強く惹かれていきました。

目を閉じて浮かんでくるのは~(ご自宅が栗山でしたので)帰宅時間を気にして時計をチラチラ見ながらの会話シーン、アライグマが出没し家庭菜園が困っていることをユーモアたっぷり身振り手振りでの会話シーン、健生総会の開始時間に遅れ偶然にも札幌駅で出会いタクシーでの相乗りシーン~などなど今では懐かしい。

手作り会報の発行スタートにあたっては、平畠さんにメンバーになっていただきたく真っ先に声をおかけしました。「編集に関して何も知識ないし、栗山だから出席できず迷惑をかけることになるよ」と、断りの連絡が来ました。困った私は、「札幌周辺市町村にお住まいの方にもメンバーになっていただきたい。メールのやりとりが中心になるので欠席でもさほど影響はないよ。また現在会報編集部メンバーは、若くて美人揃いの女性が多いのが特徴です!」と口説きました。最後の部分が利いたのか? (笑) まもなく快諾のメールを頂きました。

平畠信夫さんへいろいろ思い出をありがとうございました。どうか安らかにご永眠下さい。



役員会・運営委員会だより 第6・7回(11月12月) 議題「新年お楽しみ会」ほか

1. 健生クリスマス会について

- ・12月5日(土)札幌サンプラザにおいて、音楽や歌を楽しむカラオケ形式にてにぎやかに開催された。参加者27名。幹事は39期生。

2. 新春お楽しみ会

- ・平成22年1月15日(金)時計台ホールにて、「新春お楽しみ会」を開催する。(下記・別紙同封)
- ・健生のフラダンス、南京玉すだれ、演歌体操、歌声喫茶(華うたクラブ&藤容子先生)、民族楽器で遊ぶ(ムビラサークル)、お年玉コーナーほか。
- ・司会・音響ほか進行スタッフの役割分担を行った。

3. 健生アドバイザー養成講座について

- ・平成22年4~7月、養成講座を行う。
- ・財団による最終研修も7月17~19日の日程で道内で開催予定。
- ・講師決定し、依頼書を送付した。
- ・道・札幌市の名義後援を依頼。「道民力レッジ」に健生きがいづくりアドバイザーを登録予定。
- ・案内チラシを作成。22年1月より募集開始する。

4. ふれあい傾聴ボランティア講座について

- ・11月28日、製本サークル「紙魚の会」メンバーを講師に製本作業を行い、話し手4人の本が完成した。
- ・12月12日中央区民センターで講座修了式と交流会を行い、南京たますだれ、フラダンスメンバーにも披露していただいた。
- ・終了後、懇親会を行い完成の喜びを分かち合った。
- ・前回・今回の話し手より聴き書き自分史の増刷希望があり、一期生が立ちあげたサークル「聴き書き隊いい友」に依頼。

5. そのほか

- ・会員、滝谷妙子さんの「つきさむくらしネットワークの会(つきくらネット)」が平成22年1月16日に開催する「月寒わが家の手わざ市」についての名義後援を承諾。
- ・この事業は厚生労働省の「団塊の世代以降の社会貢献に向けた調査ならびにプログラム策定事業」の一環として、財団法人健康・生きがい開発財団が手をあげ、調査・研究の為に全国に呼びかけている「試行事業」のひとつとして行われるもの。

インフォメーションコーナー *みんなの活動予定お知らせください

健生北海道企画

新春お楽しみ会

★みなさま、心からだ元気ですか!?冬だって元気で過ごそう!健康づくりに「楽しい歌と音楽の夕べ」を企画しました。ちびっこもシニアも一緒に遊びましょう。たくさんのご来場お待ちしています!

とき: 1月15日(金) 18:00~20:00

ところ: 札幌市時計台ホール(札幌市中央区北1西2)

参加費: 500円(小学生以下は無料)*お楽しみ抽選会もあります。

★内容: 楽しあてんこ盛り!

- ①おなじみ南京たますだれ
- ②フラダンス
- ③健生芝居で初笑い
- ④オカリナ演奏
- ⑤民族楽器ムビラとみんなで鳴らして遊ぼう
- ⑥みんなで演歌体操
- ⑦みんなで歌おう!時計台が歌声喫茶に

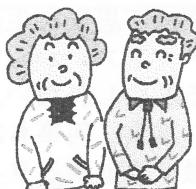


申込・問合: FAX.(826)3974 ☎090-3898-4696(斎藤)
E-mail icf05703@nifty.com(北山)

健生おはこ会企画

しゃべり場 うやつと

おしゃべりは健康のもと。
美味しいお茶を飲みながら
楽しく語り合いましょう!



とき: 2月27日(土)
14~16時

ところ: エルフラザ公共施設 4階中研修室
(札幌市北区北8条西3丁目)

参加費: 500円(茶菓代含む)

問合・申込: ☎090-6262-0314(担当:川村)

★自分史づくり応援します!★

本を作りたいけど、文章書きやパソコン入力は苦手という方いませんか?聴き書きによる自分史づくりで大切や思い出や生きがいを本にしましょう。詳しくは、聴き書き隊いい友まで問合せ:011(643)8665(聴き書き隊いい友・平野)

財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

今年度は2つの事業を北海道で実施することができました。「団塊世代の地域コミュニティ再生ボランティア養成事業」と「団塊世代以降の社会貢献に向けた調査ならびにプログラム策定事業」。

前者が「団塊世代の地域デビュー応援講座～生きがいづくりが地域づくりに～」として、『健生すこやか十勝』が主管で1月に実施されます。後者が「月寒わが家の手わざ市」として、『つきさむくらしネットワークの会』が主催で1月に実施されます。

このテーマなら「任せて」という、ある得意をもった人の集まりの存在は、本当に有難いものです。

「ハイ、タッチ」



『誕生日の独り言』

札幌市 宮岸和子

誕生日がきた。華麗?なる傘寿としよう。
他に華麗といえるものの持ち合わせは何もない。

「5年後・10年後、もし生きていたらどのように暮らしているのだろう」など神のみぞ知るである。せめて自分らしく本音でつましく生きていこう。

招かざる客の齢は誰にも公平に寄り添ってくる。勝手に来るものは我関せずということにしたいのだが・・・

機械ならとうに錆付いて動かない筈なのに人間は不思議な生き物らしい、例外もあるがメンテナンスいかんで、もう暫くはだましながら使えるかもしれない。

本来、何事もあまり熱中するタイプでもなく感激・感動するタイプでもないという進歩がない人間だけれど、ここまで生きてきたし、今更他の道はないだろう。でも、自分の行き方チェックは折に触れ必要と思う。

幸せなことに生きていくのに困るほど不器用でもなく、かと言って器用でもない。

金持ちは何とか暮らしている。美人ではないが顔の表裏は一應識別できる。

これ以上の幸せを望むのはよそう。

最近、人生長生きより長寿という考えに共感している。

次号は荒井 円さんに「ハイ、タッチ」です。

表紙に寄せて

『張碓風景(小樽市)』 小川 智

自宅から車で10分くらいの距離にあり、国道5号線から海側へ少し下った張碓岬と一体になった小さな集落です。

かつてはJR駅もあったのですが、今は列車も停まらず、住民は国道の路線バス又は車利用に頼っているようです。

高校生の頃一度友人と一緒に、その知人を訪ねてここへ来たことがあります。その頃も閑静な新興住宅地の感じがしたものですが、何らかの発展も開発もなく埋没してしまったと思います。自販機はいくつか見かけますが、商店もなく岬の景観を生かしたレストラン(ペリーゴール)が国道そばにあるだけのいたって閑静な佇まいです。

住宅がほとんどですが、中には別荘風な建物も見受けられます。小樽にも札幌にも近い地の利で人気があるのかも知れません(地価は安いです)。

スケッチの左の山は張碓岬、正面は石狩湾で対岸には増毛暑寒別の山並みも望めます。とにかく緑(大きな樹木)が多く絵筆を走らせていると多少の不便さを我慢しても住んでみたいと思うような気になります。

ミレーが住んだパリ郊外のバルビゾン(芸術家村)もこんな感じなのかと思ってみたりしました。

編集後記

大勢の健生の仲間にお世話になり、助けられながら、また、あつという間に1年が過ぎていくのでしょうか。

今年はもう少し成長が出来るように頑張りますので、会報編集部の皆様、どうぞよろしくお願い致します。

健生の仲間がたくさん増えて、支援活動が益々盛んになることが、私の今年の夢です!

(記 川村 貞子)

【事務所所在地・連絡先】

〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目

エルプラザ内 事務ブース11

健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会

(電話・FAX) 011-807-5889

【現在会員数】 11月30日付

○正会員 98名	○一般会員 9名
合計 107名	